



INSTITUTI I ZHVILLIMIT TË ARSIMIT

**PROGRAMET E KURRIKULËS ME ZGJEDHJE TË DETYRUAR TË
GJIMNAZIT**

FUSHA: EDUKIMI FIZIK DHE SPORTET

LËNDA: EDUKIMI FIZIK

KODI: 1.5.12.Z

**PROGRAMI I MODULIT “LOJËRA SPORTIVE DHE
FITNES”**

PËR KLASËN E 12-të

TIRANË, MAJ 2010

Moduli “Lojëra Sportive dhe Fitnes”, u paraqitet nxënësve si programi përfundimtar i përvojave të edukimit fizik dhe sportiv që ato kanë përfituar nga fusha e edukimit fizik dhe sportit gjatë edukimit të tyre parauniversitar.

Në këtë kontekst, moduli, në hartimin e tij është konceptuar duke u mbështetur plotësisht në njohuritë, kompetencat dhe përvojat e fituara lëvizore dhe sportive të ofruara nga e gjithë kurrikula e edukimit fizik që nxënësit kanë zhvilluar, si në arsimin e detyruar ashtu dhe në arsimin e mesëm.

Gjithashtu, në konceptimin e tij, moduli paraqet një vijimësi të parimeve dhe ligjësive të zhvillimit psikologjik, fizik, intelektual dhe social të nxënësve të kësaj moshe, duke konsideruar faktin që moshë e nxënësve të klasës së 12^{të} gjimnaz, përfaqëson dhe/ose shpreh një kulmim të maturitetit, si të interesave dhe kompetencave individuale lëvizore, sportive dhe estetike, ashtu edhe në aspektin (social) të bashkëpunimit dhe ndërveprimit të tij me pjesën tjetër të grupit dhe shoqërisë.

Me qëllimin që ky modul të jetë sa më afër interesave dhe nevojave të nxënësve të të dyja gjinive, si të djemve ashtu dhe të vajzave, është menduar që ai të strukturoret si një modul i integruar duke u mbështetur në fushat më përfaqësuese/tipike të edukimit fizik dhe sportit; në *lojërat sportive* dhe *fitnes*.

Lojërat sportive janë përzgjedhur duke konsideruar faktin që interesi, kontributet edukative dhe formuese, pjesëmarrja dhe gjithë përfshirja e nxënësve sipas gjinive janë të njohura, ndërsa fitness-i është përzgjedhur, pasi edhe ky komponent është shumë pranë interesave dhe nevojave të të rinjve dhe frekuentimi i tij, do t`i ndihmojë më shumë ata në adoptimin dhe përvetësimin e parimeve dhe metodologjive korrekte për të ushtruarit në sport në mënyrë të pavarur dhe jo vetëm në moshën shkollore.

1. OBJEKTIVA TË PËRGJITHSHËM

Në fund të modulit nxënësi/ja:

- të pasurojë dimensionin njohës për ndikimin cilësor të aktivitetit lëvizor dhe sportiv në mirëqenien shëndetësore;
- të demonstrojë elementët bazë në një nivel të kënaqshëm të stërvitjes së kapaciteteve aerobike, forcës dhe qëndrueshmërisë;
- të zhvillojë më tej kompetencat për pjesëmarrje të suksesshme dhe në organizimin e veprimtarive sportive;
- të aftësohet në organizimin e të vet-ushtruarit në përputhje me principet fiziologjike të ngarkesave psiko-fizike;
- të mbështesë nxënësit me interesa në zhvillimin e karrierës në sport.

Linja 1: Njohuri për lojërat sportive dhe fitnessin

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë është orientuar në informimin e nxënësit për bazat shkencore ku mbështeten e zhvillohen ligjësitë dhe metodologjitë e përgjithshme që karakterizojnë organizimin dhe pjesëmarrjen e suksesshme në lojërat sportive si dhe në përgatitjen e kapaciteteve funksionale të qëndrueshmërisë, aerobisë dhe forcës.

Këto dy komponentë krijojnë një shtrat të përshtatshëm për formimin e mëtejshëm të përvojave lëvizore dhe sportive, për të mundur qasjen e nxënësve drejt modeleve të jetës aktive dhe të shëndetshme. Edukimi i vullnetit, kapërcimit të vështirësive, reagimi pozitiv ndaj lodhjes, si dhe përgjegjësia e detyrës, do të japin një impakt të drejtpërdrejtë në përfitimin e nxënësve kundrejt nga pjesëmarrja në këtë modul.

Një tjetër objektivi i kësaj linje, është edhe edukimi i të rinjve me rregulla e disiplinë sportive dhe një regjim individual të kombinuar me një higjienë e ushqim të shëndetshëm .

Orët të sugjeruara: Të shtrira në të gjitha linjat

Linja	Objektiva
Njohuri mbi kapacitetet funksionale të lojërave sportive dhe fitnessit	<p>Në përfundim të modulit, nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none">• të dijë aspektet teknike dhe taktike të sporteve kolektive si basketboll, volejboll, futboll;• të dijë vlerën dhe dobishmërinë e kapaciteteve funksionale;• të përshkruajë përmbajtjen dhe organizimin e një seance stërvitore;• të përshkruajë dhe të njohë mjetet bazë dhe metodat e përdorura në stërvitjet e kapaciteteve të forcës, aerobisë dhe qëndrueshmërisë.

Linja 2: Teknika

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë zhvillon te nxënësit aftësi dhe shkathtësi lëvizore, të cilat përfshihen në të gjithë strukturën lëvizore të individit dhe të ndërveprimit me mjete dhe/ose pajisje sportive në varësi të llojit të sportit. Këto aftësi përbëjnë një bazë solide edhe për zhvillimin e kapaciteteve individuale.

Orë të sugjeruara: 33 orë

Linja	Objektiva
Teknika	<p>Në përfundim të modulit, nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të demonstrojë elementët të teknikës lëvizore në realizimin e ushtrimeve të lojërave (marrja, pasimi, goditjet etj); <ul style="list-style-type: none"> - vrapimi, kërcimi të koordinuara me këmbë e duar; - përdorimi i mjeteve të ndryshme, kryesisht me duar; - ruajtja dhe ndjekja e ritmit të lëvizjes gjatë të ushtruarit. - teknika e ushtrimeve me partner, kryesisht për tematikat aerobi dhe force; - lojëra me e pa top.

Linja 3: Metodika

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë formon të nxënësit njohuri dhe shkathtësi të metodikës bazë të punës për zhvillimin e të ushtruarit në të dy këto panele të modulit. Dhënia dhe përvetësimi e elementëve dhe parimeve bazë të metodave intervalore, përsëritëse, rrethore dhe fartleg është fokusi kryesorë i kësaj linje. Gjithashtu, bashkëveprimi i elementëve lëvizor bazë, është një tjetër objektivi i kësaj linje.

Orë të sugjeruara: 20

Linja	Objektiva
Metodat e të ushtruarit.	<p>Në përfundim të modulit, nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • të demonstrojë: <ul style="list-style-type: none"> - kompetenca të elementeve metodik të përvetësimit të teknikës së elementeve të ndryshëm të lojërave dhe të të ushtruarit me mjete dhe pajisje në fitness; - zgjidhje situatash individuale gjatë të ushtruarit në faktorët kondicionalë e teknik; - kontrollin e ngarkesës fiziologjike në përshtatje me metodën e përdorur; - diferencimin e metodës së të ushtruarit me objektivin e saj final; - aplikimin e metodave bazë si në të ushtruarin individual ashtu dhe në grup.

Linja 4: Strategjia

Përshkrimi i linjës: Kjo linjë ka për qëllim të zhvillojë tek nxënësit aftësi dhe shkathtësi të punës së pavarur në drejtim të të ushtruarit me elementët e kondicionit fizik. Ndarja dhe marrja e përgjegjësisë mbi të ushtruarit dhe ndërgjegjësimi i nevojës organike për t'u ushtruar gjatë gjithë jetës në funksion mbajtjes dhe zhvillimit të kapacitete vitale si qëndrueshmëria, aerobia, forca dhe lojërat e gjithanshme edukohen nëpërmjet kësaj linje.

Orë të sugjeruara: 15

Linja	Objektiva
Strategjia e të ushtruarit.	<p>Në përfundim të modulit, nxënës/i,-ja:</p> <ul style="list-style-type: none">• të përdorë një plan të paracaktuar për organizmin e të ushtruarit në përputhje me vlerat individuale;• të kombinojë metodat dhe teknikat e mësuara në funksion të përgatitjes individuale;• të shpjegojë parimet fiziologjike, si dhe përfitimet që sjellin të ushtruarit e kapaciteteve funksionale dhe lojërat në raport me moshën, gjininë dhe nivelin për një jetë më cilësore në vijimësi.

4. KËRKESA PËR ZBATIMIN E MODULIT

Moduli përmban 68 orë, pra me me 2 orë në javë. Raportet midis “Lojërave Sportive” dhe “Fitness-it”, do të jenë 65% për Lojërat Sportive dhe 35% për fitness-in. Kjo pasi sikurse kemi thënë më lart, Lojërat janë më të frekuentueshëm dhe sigurojnë një pjesëmarrje më të plotë të nxënësve.

Në aspektin strukturor, moduli në përmbajtjen e tij, përbëhet nga këto elementë: **teknika**, **metodika** dhe **strategjitë**. Pra, si për lojërat sportive edhe për ushtrimet të fitness-it, organizimi dhe zhvillimi i modulit do të jetë i orientuar në aspektet teknike, metodike dhe strategjia për te dy këto komponentë (lojëra dhe fitness). Orët e përcaktuara në modul janë të sugjeruara, që do të thotë se mësuesit kanë të drejtë që në planifikimin e tyre të bëjë ndryshime në këto orë.

Në planifikimin e realizimit të modulit, rekomandohet, që theksi të vihet në zhvillimin e elementëve teknikë dhe në vijimësi të përqendrohet në metodologjinë e të ushtruarit.

Të ushtruarit në vetvete në elementët e njohurive, duhet të integrohet në të gjitha orët e mësimit.

Si mjete didaktike për realizimin e këtyre moduleve, përveç mjediseve dhe mjeteve sportive që ofron shkolla si fusha, palestra, veglat gjimnastikore, peshat, stolat, susta apo llastikë etj., mund të shërbejnë dhe mjediset e jashtme në natyrë. Përzgjedhja e lojërave dhe veprimtarive, strukturimi, organizimi dhe zhvillimi i tyre është në dorën e mësuesit, i cili e bën përzgjedhjen mbështetur në mundësitë infrastrukturore të shkollës dhe vokacioni të nxënësve.

Objektivat

Objektivat e programit të modulit “Lojëra sportive” dhe “Fitness” janë të detyrueshme për të gjithë nxënësit. Kjo do të thotë se që të gjithë nxënësve duhet t’u jepet mundësia që të performojnë çka përshkruhet tek objektivat.

Një objektiv përmbushet në nivele të ndryshme nga nxënës të ndryshëm. Mësues/i,ja dhe autorët e materialeve mësimore duhet të mbulojnë të gjithë gamën e niveleve të nxënësve.

Një tjetër nivel arritjeje është interpretimi, praktik dhe teorik, në situata të reja për nxënësit si në jetën e tyre ashtu dhe në aktivitetin e klubeve apo organizatave sportive.

Orët mësimore

Moduli është strukturuar në linja që vijnë njëra pas tjetrës, por mësimdhënia e mësimnxënia gjatë vitit shkollor duhet të zhvillohen të integruara.

Sasia e orëve mësimore për secilën linjë është në kompetencën e mësuesit dhe gjithashtu edhe raporti midis njohurive të reja dhe përsëritjes së tyre brenda një linje (p.sh teknikës) është në kompetencën e vetë mësuesit.

6. VLERËSIMI

Vlerësimi i nxënësit përshkon gjithë procesin mësimor dhe shërben për përmirësimin e këtij procesi. Vlerësimi i nxënësit nuk ka për qëllim të vetëm vendosjen e notës dhe as nuk përfundon me vendosjen e saj.

Vlerësimi mbështetet tërësisht në objektivat e modulit dhe mësues/i,-ja nuk ka të drejtë të vlerësojë nxënësit për ato objektiva të arritjes që nuk përshkruhen në programin e modulit. Mësuesi ndihmon nxënësit të zhvillojnë një larmi mënyrash vlerësimi, si për shembull:

- Përdoren fjalë e shprehje inkurajuese gjatë të mësuarit, veçanërisht në korigjimin e gabimeve
- Me shpalljen e ushtruesit më të mirë.
- Sasia në herë e përsëritjeve të veprimtari mbi bazën e progresit individual.
- Me kompleks ushtrimesh dhe me pikë.
- Me sistem pikësh për ushtrimet të veçanta.
- Me teste e pikë (pikë) për njohuritë mbi metodat e të ushtruarit.
- Vlerësim mbi cilësinë e aktivizimit në veprimtaritë sportive.

Vlerësimi individual i nxënësit mbështetet mbi arritjet e tij në drejtim të njohurive të përfituara, si në aftësitë **teknike**, **taktike** dhe **rezultatet** e arritura. Nxënës/i,-ja vlerësohet me notë ndërsa demonstroi arritjet e tij/saj, duke shfaqur nëpërmjet veprimtarish të tjera, si: hartimi i një miniprogrami fitnesi për zbatim në natyrë ose mjedise të mbyllura; merr pjesë në lojëra e veprimtari të ndryshme sportive, si dhe sportivo–artistike që organizon shkolla etj.

Mësuesi nuk e ka të detyrueshëm vlerësimin me notë të nxënësve në çdo orë mësimore dhe të vendosë nota në regjistër për secilën prej tyre. Si rregull, nxënësit dhe mësuesi duhet të bashkëbisedojnë si partnerë rreth përvetësimit të njohurive dhe aftësive të fituara.

Herë pas here mësuesi duhet të vlerësojë me notë, duke ua bërë të qartë nxënësve që në fillim qëllimin e vlerësimit dhe kriteret e tij.

Vlerësimi me shkrim (vetëm për linjën e njohurive) shërben për aftësimin e komunikimit dhe mund të realizohet edhe në rrugë elektronike.

Vlerësimi për këtë modul duhet të bazohet kryesisht për pjesëmarrjen, përkushtimin, nivelin e arritjeve personale dhe shpirtin e garës.